12 mois pour moi

ÉTÉ



Mes vacances ZEN



Des carnets pratiques
à expérimenter au quotidien

Cécile Blanche

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

DE LA MÊME AUTEURE

☆ **Collection carnets 12 mois pour moi, 2020**

Célébrer le nouveau (janvier), ***Je M'aime*** (février**),** ***Bas les masques*** (mars), ***Ma petite voix intérieure*** (avril), ***Nettoyage de printemps*** (mai)

☆ ***Dans mon cœur chantent les étoiles***

roman feel good/développement personnel, juin 2020.

☆ ***J'ai toujours rêvé***

recueil de nouvelles, août 2019.

☆ ***J'avais prévu autre chose...***

roman feel good, mai 2019.

- www.cecileblanche.com -

12 mois pour moi

ÉTÉ

Mes vacances ZEN

Des carnets pratiques

à expérimenter au quotidien

Cécile Blanche

© Cécile Blanche, juillet 2020

Tous droits réservés. Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteure ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Le visuel de couverture est reproduit avec l'autorisation de : © Cécile Blanche
Conception graphique : © Cécile Blanche
Tous droits réservés

ISBN papier : 9798654057082

Comment utiliser ce carnet

Je vous souhaite un beau voyage avec ce carnet pratique à expérimenter au quotidien. Vous trouverez un sommaire en début de carnet qui vous permettra de **sentir si vous préférez suivre le déroulement proposé ou piocher *au hasard*** parmi les exercices proposés, notamment les histoires et citations « à laisser infuser », si besoin. **Les versions audio des visualisations** de ce carnet sont en écoute libre sur mes sites internet (adresses en fin de carnet).

Avant de commencer

Ce carnet a été élaboré par mes soins avec amour et conscience en particulier sur **le thème des vacances zen.**
Cependant, je vous invite chaleureusement à **expérimenter et/ou adapter selon l'envie ce qui vous est proposé ici à d'autres difficultés** que vous traverserez dans votre « ici et maintenant », unique et singulier.

***NB* : Ce carnet peut se vivre seul et aussi se partager à plusieurs...**

BON VOYAGE !

MATERIEL REQUIS

- ☆ **Un cahier**, idéalement type *travaux pratiques* alternant pages à carreaux et pages blanches mais n'importe quel grand cahier peut tout à fait convenir.
- ☆ **De grandes feuilles à dessin** type Canson si vous souhaitez plus de place (pour les collages, par ex.)
- ☆ **De quoi mettre en couleurs vos créations** : feutres, crayons, pastels et même peintures et encres, si envie.
- ☆ **Des vieux magazines**, des ciseaux et de la colle.
- ☆ De quoi **écouter de la musique**, de préférence instrumentale selon moi, mais écoutez-vous si un autre style vous *appelle* !
- ☆ Un **coussin et un plaid** pour les temps de relaxation.

*Important : Vous aurez besoin, avant tout, de **choisir un temps et un endroit au calme** (coupez le téléphone, si possible) pour réunir les **conditions nécessaires** pour vivre pleinement et au mieux cette expérience.*

Citations à méditer

- ☆ Ne rien faire, c'est un métier très difficile. Il y a très peu de gens qui sauraient bien le faire - Christian Bobin
- ☆ Il me faudrait 20 jours de réflexion pour bien utiliser dix jours de vacances. – H - F Amiel
- ☆ Tout voyage est un retour vers l'essentiel – proverbe tibétain

1 – Je change d’état d’esprit

Être en vacances, c'est profiter d'une parenthèse durant laquelle il est enfin possible de se reposer, se ressourcer, voyager, prendre du temps pour soi et ceux que l'on aime.

Que l’on parte loin ou que l’on reste chez soi. C’est un moment qu’on s’offre. Cependant, on peut parfois avoir la sensation, après coup, de l’avoir gâché. Parce qu’on n’a pas su profiter de ce cadeau. Parce que les attentes qu’on mettait sur cette période n’ont pas été comblées. Parce qu’on reprend le travail ou la routine quotidienne, fatigué ou frustré, en ayant la sensation d’avoir raté une opportunité.

Partie de ce constat autour de moi, j’ai eu envie de vous proposer, pour cette période estivale, quelques astuces et exercices pour vous permettre de sortir satisfait de cette parenthèse, de ce temps qui, en théorie, est dédié à tout le meilleur pour vous.

Pour cela, je vous invite à commencer par vous débarasser toute la charge mentale et à prendre un temps pour libérer toutes les tensions de toutes sortes. En somme: de préparer le *terrain*!

Allez, en route pour vos vacances !

Méditation la vague de la détente

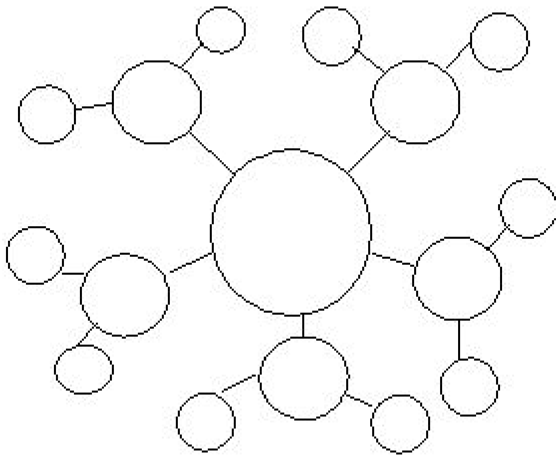
Mise en état de relaxation : Installez-vous dans une posture confortable et fermez les yeux pour mieux entrer à l'intérieur de vous. Vous observez les mouvements de votre corps avec la respiration sans chercher à modifier quoi que ce soit. A chaque nouvelle respiration, vous sentez votre corps, tous vos membres de plus en plus relâchés. Vous glissez dans un agréable état de relaxation physique tandis que votre esprit, votre mental est de plus en plus disponible.

Visualisation : Vous allez maintenant imaginer que votre respiration est comme une vague. Elle remonte des pieds à la tête à l'inspiration. Puis redescend de la tête aux pieds, à l'expiration. Prenez plusieurs respirations conscientes ainsi pour vous accoutumer à cette image. Inspire la vague remonte des pieds à la tête. Expire, elle redescend. Tout comme la vague sur la plage emporte au loin les coquillages et autres objets, le souffle à chaque expire va emporter à l'horizon tout ce qui vous pèse, vous parasite. Toutes vos tensions physiques, mentales et émotionnelles sont emportées par la vague de votre respiration. Ainsi, à chaque nouvelle inspiration, quand la vague caresse de nouveau la plage de votre corps, vous sentez comme tout est plus fluide, apaisé. À chaque nouvelle respiration, vous sentez un nouvel espace s'ouvrir, disponible pour la détente. Continuez ainsi le temps nécessaire pour vous. Pour sentir que les vagues vous ont délesté de vos tensions. Profitez à présent de cet état de quiétude, de sérénité. Laissez couler les sensations de détente dans tout votre corps. Laissez-le savourer cet état. Comme une introduction aux vacances.

Prenez quelques grandes et belles respirations pour ancrer dans votre corps cette transformation, en vous-même.
De l'ancrer profondément dans la mémoire de vos cellules.

Retour en état de veille : Maintenant, vous allez prendre le temps de revenir, ici et maintenant, dans la pièce où vous vous

trouvez. Pour cela, vous pouvez commencer par reprendre quelques respirations plus amples. Petit à petit, remettre votre corps en mouvement. Et quand ce sera le bon moment pour vous, à votre rythme, vous pourrez finir de revenir, tout simplement en rouvrant les yeux.
Facultatif : *Vous pouvez ensuite, dans votre carnet, écrire ou dessiner votre vécu et votre ressenti durant cet exercice.*



La bulle

Le but de cet exercice est de laisser venir spontanément les images, les mots, en dehors du rationnel ou du logique.

- ☆ **Dessiner** un réseau de bulles (voir dessin ci-dessus). Veillez à pouvoir écrire dans chacune d'entre elles.
- ☆ Ensuite, **inscrivez dans la bulle centrale** (la plus grande) le mot vacances.
- ☆ **Fermez les yeux** et orientez votre respiration vers votre poitrine, votre cœur.

Visualisez cet espace qui s'ouvre, comme une fleur. Sentez son parfum délicat qui se diffuse partout dans votre corps. Nom-mez mentalement toutes les parties de votre corps : poitrine, bras, mains, gorge, tête, ventre, dos, bassin, jambes, pieds... Connectez-vous à ce mot, ce concept des vacances au centre de votre bulle. A cet espace sacré auquel vous voulez offrir le meil-leur. Laissez venir les mots et rouvrez les yeux pour les inscrire dans les bulles accrochées aux premiers rayons autour de la centrale. Ensuite, en restant toujours présent.e à votre cœur, laissez émerger des mots dans le dernier niveau de bulles à partir de chaque mot que vous venez d'écrire.

Ex : Votre thème (bulle centrale) : ***vacances*** */ mot du 1er niveau de bulles :* ***soleil*** */ dernier niveau de bulles :* ***chaleur****.*

Facultatif : *Vous pouvez ensuite vous laisser inspirer par ces mots (tous ou certains) et écrire un texte spontané ou un poème.*

Identifier ses besoins

Le but de cet exercice est de définir ce qui est important pour vous pendant cette période

- ☆ Prenez de quoi écrire, séparez votre feuille en deux colonnes. Dans la première, **notez tout ce qui vous empêche** de décompresser.
- ☆ Ensuite, **relisez les mots de la bulle.** Surlignez ceux qui vous sautent aux yeux, spontanément. Cela va vous aider à déterminer quels sont pour vous les ingrédients indispensables de vos vacances.
- ☆ . **Complétez la liste** (toujours dans la 1ere colonne) en vous connectant **à vos besoins** (repos, liberté, espace, etc).
- ☆ **Notez aussi les sensations et émotions** que vous souhaiteriez ressentir.
- ☆ Puis, **vous allez remplir la 2e colonne**. Dans celle-ci, vous allez noter en face de chaque difficulté ou besoin, quel serait selon vous **les moyens** de le résoudre ou de le combler.
- ☆ **Fermez les yeux et imaginez ces moments positifs.** Que ressentez-vous ? Écrivez-le. Ce sera votre carburant si vous vous remettez à pédaler sur votre petit vélo mental.

Important : *Vous pouvez reprendre cette liste ou la laisser de côté pour le reste de vos vacances. Le but premier de cet exercice est surtout de clarifier le mental et se recentrer sur ses besoins.*

Poème à méditer...

Prends le temps d’aimer…

C’est le secret de l’éternelle jeunesse !

Prends le temps de lire…

C’est la source du savoir !

Prends le temps d’écouter…

C’est le force de l’intelligence !

Prends le temps de penser…

C’est la clef de la réussite !

Prends le temps de jouer…

C’est la fraîcheur de l’enfance !

Prends le temps de rêver…

C’est un souffle de bonheur !

Prends le temps de rire…

C’est la musique de l’âme !

Prends le temps de pleurer…

C’est l’émotion d’un grand cœur !

Prends le temps de vivre…

Car le temps passe vite et ne revient jamais !

2 – Je suis présent.e et savoure le positif

Nous aimons tous l'idée d'être en vacances, excepté les hyperactifs, peut-être ! Nous avons pris de belles photos, gardé les tickets des lieux visités ou des films regardés. Alors pourquoi, rentrons-nous avec cette sensation d'avoir été spectateur de ces moments ? La réponse se trouve dans nos sensations. Plus vos expériences ne sont que mentales et moins elles s'impriment. Autrement dit, si vous voulez ancrer un bon moment : ressentez-le avec votre corps (sensations, émotions).

Cette deuxième partie va vous apprendre à savourer le positif et non le visiter ou le laisser vous traverser comme un courant d'air. Tout comme on stocke de la vitamine D au soleil, pendant les moments de relaxation, de farniente, on devrait pouvoir stocker les bonnes ondes, les sensations agréables afin que notre corps puisse y puiser la quntité nécessaire tout le reste de l'année. Au lieu de cela, on stocke le négatif et regarde passer le positif, comme une expérience qui ne peut s'éterniser en nous. Eh bien, la bonne nouvelle, c'est qu'on peut le garder dans la mémoire de notre corps !

Méditation Mon album photos intérieur

Mise en état de relaxation : Installez-vous dans une posture confortable et fermez les yeux pour mieux entrer à l'intérieur de vous. Vous observez les mouvements de votre corps avec la respiration sans chercher à modifier quoi que ce soit. A chaque nouvelle respiration, vous sentez votre corps, tous vos membres de plus en plus relâchés. Vous glissez dans un agréable état de relaxation physique tandis que votre esprit, votre mental est de plus en plus disponible.

Visualisation : Vous allez maintenant prendre le temps de visualiser des images, bruits, goûts et sensations de vos vacances. Les dernières ou bien de plus anciennes encore, peu importe du moment qu'elles vous ont semblé agréables. Comme si vous sélectionniez des photos pour composer un album des meilleurs moments de vos vacances, en général. Je vais vous proposer quelques éléments pour vous guider mais vous pouvez bien sûr laissez simplement venir le film de vos vacances sur votre écran intérieur, comme il se présente à vous. Ce peut être un paysage. Un coucher de soleil. Des rencontres. Des éclats de rire. Des lieux insolites. Des baignades. Du sport. Des moments agréables. Seul.e ou en groupe. Des repas Des goûts savoureux que vous avez plaisir à retrouver dans ces temps de vacances justement. L'été, c'est le melon, la pastèque, les salades, les glaces, pour certains, l'odeur des chouchous ou des beignets sur la plage. L'odeur du monoï. De l'iode. La chaleur sur la peau ambrée. Une musique entraînante. Le bleu du ciel. Pour d'autres, les vacances c'est la montagne l'été. Les randonnées, les lacs, les fleurs sauvages. Ou l'hiver. La neige, le ski... Prenez le temps de plonger dans l'univers qui vous fait envie ou que vous correspond. Et à l'aide de la respiration, à chaque inspiration, vous allez évoquer un de ces éléments positifs : odeur, bruit, couleur, paysage, scène et à chaque expiration, vous allez le diffuser dans tout votre corps. Tous vos membres. Votre tête. Votre cou. À chaque expire, tout le positif s'y dépose et s'y installe.Vos épaules, vos bras, vos mains. En profondeur. Votre poitrine, votre

ventre , votre dos. Dans vos os, vos tissus, vos organes. Vous installez toutes ces images agréables. Votre bassin, votre zone génitale, vos fesses. Comme un baume bienfaisant Vos jambes et vos pieds. Tous vos membres sont enveloppés de positif, de joie, de bien être.

Prenez le temps de respirer profondément et d'accueillir ce que ce voyage vous a offert. Sentez cette ouverture dans votre poitrine, dans votre corps. Sentez comme c'est bon de se remplir de positif. Laissez-vous intégrer profondément tout le meilleur de cette expérience dans chacune de vos cellules.

Retour à l' état de veille : Maintenant, vous allez prendre le temps de revenir, ici et maintenant, dans la pièce où vous vous trouvez. Pour cela, vous pouvez commencer par reprendre quelques respirations plus amples. Sentir que vous intégrez en profondeur les fruits de cette libération. Petit à petit, vous allez remettre votre corps en mouvement, et quand ce sera le bon moment pour vous, à votre rythme, vous pourrez finir de reve-nir, tout simplement en rouvrant les yeux.

Facultatif : *Vous pouvez ensuite, dans votre carnet, écrire votre vécu et votre ressenti durant cet exercice.*

Création collage de mes vacances

J'aime beaucoup compléter et associer les expériences de visualisation aux créations plastiques ou artistiques. Selon moi, elles permettent d'ancrer dans la matière de manière unique et concrète ce qui s'est transformé dans la dimension mentale.

Aussi, je vous propose ici de compléter en quelque sorte votre votre album photos intérieur à l'aide des arts plastiques.

- ☆ **Choisissez le support** qui vous fait envie ou que vous avez en votre possession.
- ☆ Vous pouvez **choisir**, éventuellement, **une musique** qui reflète l'énergie dans laquelle vous étiez pendant la visualtion ou que vous souhaitez contacter.
- ☆ Fermez un moment les yeux si nécessaire pour **vous représenter mentalement de nouveau** les images des vacances.
- ☆ Commencez à **créer sur une feuille avec des couleurs cet univers.**
- ☆ Vous pouvez aussi **feuilleter quelques magazines** pour sélectionner **des mots, des phrases ou des images** qui évoquent les sensations, émotions associées à vos vacances.
- ☆ **Disposer ces découpages** sur votre feuille. Commencez à les placer, à les *mettre en scène*, en quelque sorte. Collez-les.
- ☆ **Compléter si nécessaire ce « tableau** » en faisant le lien avec des couleurs, des formes ou des mots que vous ajoutez au crayons, feutres ou à la peinture.
- ☆ **Prenez un temps de recul** pour admirer votre création de plus loin. Qu'observez-vous ? **Notez ce qui apparaît** spontanément à l'écrit dans votre carnet.

Facultatif : *Votre création peut être affichée chez vous ou sur votre lieu de travail, comme un témoin de votre expérience positive.*

Important : **La musique écoutée pendant cette création peut aussi devenir un précieux outil d'ancrage**. Notamment, si vous vous sentez fatigué.e et que vous ressentez le besoin de réancrer ou renouer avec ce *tableau* et l'énergie qu'il incarne.

Le pouvoir magique de nos créations

Sachez qu'une création continue à être active et vivante, au delà de la séance. C'est pourquoi, il est toujours très important de choisir en conscience ce qu'on en fait et la place qu'on décide de lui donner.

Si vous ressentez le besoin de la cacher . Demandez-vous, par exemple, ce que vous souhaitez cacher et de qui ?

Si vous ne voulez pas la garder, c'est tout à fait possible. Je vous invite simplement à le faire de façon à ce que cet acte fasse partie intégrante de votre transformation. Par exemple, avec l'intention de vous libérer du rôle ou poids symbolique que cette création représente. Par ailleurs, **si vous la trouvez moche,** pourquoi pas creuser davantage et voir **ce qu'elle vient déranger chez vous ?**

Chaque expérience est une occasion de grandir.
Les évènements ont le sens qu'on leur donne en fonction du regard qu'on y porte, à travers nos propres filtres.

3 – J’active le mode vacances toute l’année

Les exercices vus dans les deux premières parties de ce carnet peuvent être refaits autant de fois et aussi souvent que nécessaire, hors vacances.

C’est pourquoi, je vous propose dans cette dernière partie d’intégrer **quelques nouveaux réflexes au quotidien** pour vous éviter de vous encombrer à nouveau et d’arriver épuisé.e, au moment tant attendu des vacances.

- ☆ **Dégager son espace** de vie, de travail et de repos à chaque fois qu’on ressent une fatigue ou une lassitude.
- ☆ **Prendre l’habitude d’un temps de vraie pause** chaque jour ou au moins chaque week-end. Ce n’est pas la durée qui compte mais la fréquence. Par exemple, cinq minutes les yeux fermés à feuilleter son album positif est suffisant.
- ☆ **Piocher un petit papier** (voir exercice ci-après) si vous manquez d’inspiration pour votre pause.

Boîte Destination vacances

- ☆ **Choisissez une boîte**. Ce peut être aussi un bocal ou autre (décorée ou non).
- ☆ **Prenez une feuille** et découpez-la. Ensuite, découpez des bandelettes en trois ou quatre morceaux.
- ☆ **Prenez un stylo** et inscrivez sur chaque papier un souvenir, une musique, une image, un mot évoquant pour vous les vacances *(<u>Ex</u> : le soleil sur ma peau sur la plage, la montagne enneigée, le mot plénitude, la grasse matinée, etc).*
- ☆ **Pliez les petits papiers** (face écrite cachée) et mettez-les dans votre boîte ou bocal.

Voilà, votre boîte est prête à l'emploi !

Je vous recommande vivement d'y piocher un petit papier quand vous avez besoin de vacances ou d'une pause ou chaque fois que vous en ressentirez l'envie ou le besoin.

Vous pouvez y ajouter de nouveaux papiers, glânés au gré de vos expériences, lectures ou rencontres. On vous partage une nouvelle façon de se détendre ? Ajoutez-la vite !

Méditation du Soleil

Mise en état de relaxation : Installez-vous dans une posture confortable et fermez les yeux pour mieux entrer à l'intérieur de vous. Vous pouvez à présent sentir la présence de tout votre corps. Les points d'appui sur votre fauteuil ou à l'endroit où vous vous trouvez Vous observez les mouvements de votre corps avec la respiration sans chercher à modifier quoi que ce soit. A chaque nouvelle respiration, vous sentez votre corps, tous vos membres de plus en plus relâchés. Continuez à rester en contact avec votre respiration. Sentez les mouvements de votre corps avec le souffle. Votre poitrine. Votre ventre. Vous glissez dans un agréable état de relaxation physique tandis que votre esprit, votre mental est de plus en plus disponible.

Visualisation : Vous allez maintenant vous concentrer plus particulièrement sur votre nombril. Comment il bouge. Vous pouvez poser votre main dessus. Vous allez à présent visualiser un soleil qui peu à peu grandit à l'intérieur, au creux de votre nombril. Comme le soleil qui se lève le matin. Etirant peu à peu ses rayons sur la surface de la Terre. Ces rayons partent donc de votre nombril. Et se diffusent d'abord dans votre ventre. Sentez à chaque respiration comme sa chaleur et sa lumière s'étend. Jusqu'à gagner chaque partie de votre corps. Vous sentez la caresse douce et chaude du soleil qui se propage ; se promène dans vos jambes, vos bras. Votre buste, votre dos, votre bassin, au bout de vos pieds, vos doigts. Vous sentez sa lumière aussi qui vous apaise, vous sécurise de l'intérieur. Prenez le temps d'ancrer ces sensations, un peu plus à chaque respiration. Votre tête aussi reçoit cette lumière et cette chaleur. Vos pensées et vos idées s'illuminent elles aussi. Accueillez toutes les sensations qui émergent à l'intérieur de votre corps. Chaleur, pesanteur, circulation ou tout autre sensation. Savourez ce moment de bien être que vous offrez à votre corps et à votre esprit.

Prenez quelques grandes et belles respirations pour ancrer dans votre corps cette transformation, en vous-même.

De l’ancrer profondément dans la mémoire de vos cellules.

Vous garderez, au delà de la séance, tous les bienfaits de cet exercice et vous pourrez à tout moment de votre quotidien retrouver ces sensations et ce soleil à l'intérieur de vous...

Retour à l’ état de veille : Maintenant, vous allez prendre le temps de revenir, ici et maintenant, dans la pièce où vous vous trouvez. Pour cela, vous pouvez commencer par reprendre quelques respirations plus amples. Vous garderez au delà de la séance tout les bienfaits de cette expérience et pourrez de nouveau au quotidien installer cette bulle autour de vous pour vous y ressourcer ou vous sentir en sécurité. Petit à petit, vous allez remettre votre corps en mouvement, et quand ce sera le
bon moment pour vous, à votre rythme, vous pourrez finir de revenir, tout simplement en rouvrant les yeux.

Facultatif : *Vous pouvez ensuite, dans votre carnet, écrire votre vécu et votre ressenti durant cet exercice.*

Histoire à méditer...

Un homme ouvrit le tiroir de la commode de son épouse et en sortit un petit paquet enveloppé de soie :
Ceci, dit-il, n'est pas un simple paquet, c'est de la lingerie.
Il jeta le papier et observa la soie et la dentelle.
J'ai acheté ceci la première fois que nous sommes allés à New York, il y a huit ou neuf ans, mais elle ne l'a jamais utilisé.
Elle voulait le conserver pour une occasion spéciale.
Eh bien, je crois que c'est le bon moment justement.
Il s'approcha du lit et rajouta ce paquet à d'autres choses que les pompes funèbres emmèneraient. Sa femme venait de mourir.
En se tournant vers moi, il me dit : Ne gardes rien pour une occasion spéciale. Chaque jour que tu vis est une occasion spéciale !

Je pense toujours à ces paroles, elles ont changé ma vie.
Aujourd'hui, je lis beaucoup plus qu'avant et je nettoie moins. Je m'assieds sur ma terrasse et admire le paysage sans prêter attention aux mauvaises herbes du jardin.
Je passe plus de temps avec ma famille et mes amis, et moins de temps au travail.
J'ai compris que la vie est un ensemble d'expériences à apprécier.
Désormais, je ne conserve rien.
J'utilise mes verres en cristal tous les jours, je mets ma nouvelle veste pour aller au supermarché si l'envie m'en prend.
Je ne garde plus mon meilleur parfum pour les jours de fête, je l'utilise dès que j'en ai envie.
Les phrases du type "un jour" et "un de ces jours" sont en train d'être bannies de mon vocabulaire.
Si cela en vaut la peine, je veux voir, entendre et faire les choses maintenant.
Je ne suis pas tout à fait sûr de ce qu'aurait fait la femme de mon ami si elle avait su qu'elle ne serait plus là demain (un demain que nous prenons tous à la légère).
Je crois qu'elle aurait appelé sa famille, ses amis intimes. Peut-être aurait-elle appelé quelques vieux amis pour faire la paix ou

s'excuser pour une vieille querelle passée.
J'aime penser qu'elle serait peut-être allée manger chinois (sa cuisine préférée).
Ce sont toutes ces petites choses non faites qui m'énerveraient beaucoup si je savais que mes heures sont comptées.
Je serais énervé de ne plus avoir vu certains de mes amis avec lesquels je devais me remettre en contact (un de ces jours).
Énervé de ne pas avoir écrit les lettres que j'avais l'intention d'écrire "un de ces jours ".
Énervé de ne pas avoir dit assez souvent à mes proches combien je les aime.
Maintenant, je ne retarde rien, ne repousse ou ne conserve rien qui pourrait apporter de la joie et des rires à nos vies.

Je me dis que chaque jour est spécial. ***Chaque jour, chaque heure, chaque minute est spéciale...***

POUR FINIR

Un mot de l’auteure

Je finis ce carnet en vous souhaitant de profiter de vos espaces de vacances, de vides, de pauses du mieux possible. Je pose l’intention pour chacun d’entre vous que ce carnet puisse vous accompagner sur le chemin vers la meilleure version de vous-même. Prenez bien soin de vous !

Namasté !

Merci

Je remercie tout naturellement **mes élèves et patient(e)s** pour **leur confiance et leur implication** dans les séances et ateliers que je propose. **À nos albums intérieurs communs passés, présents et à venir.**

POUR RESTER EN LIEN

- ☆ cecileblancheauteur@yahoo.com
- ☆ Facebook : Cécile Blanche Ecrivain
- ☆ Instagram : @cecileblancheauteur
- ☆ Site auteure : www.cecileblanche.com
- ☆ Site thérapeute : www.sophrograndir.com

NB **: Ecoutez gratuitement les versions audio des visualisations** de ce carnet sur mes deux sites internet (rubrique *carnets 12 mois pour moi).*

Vous avez aimé ce petit carnet ? Dites-le !

Vous pouvez laisser un (gentil) commentaire sur la page Amazon de mes carnets & donner envie à d'autres d'emprunter ce chemin-là pour grandir.

Découvrez mes autres carnets pratiques sur Amazon. Pour un exemplaire dédicacé, vous pouvez me contacter par mail.

À bientôt !